

Утверждаю:
МБОУ «Ягодинская СОШ»
В.В.Зайцева



Примерное
10-дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
МБОУ «Ягодинская СОШ»
2023-2024 учебный год
весенне – летний период

Примерное десятидневное меню для организации учащихся МБОУ "Ягодинская СОШ" на весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	635	35.1	12.3	87.2	598.9
	Итого за день	635	35.1	12.3	87.2	598.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.6	10.2	5.7	172.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	25.9	21.3	76.1	600.6
	Итого за день	570	25.9	21.3	76.1	600.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Фрукты свежие	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	620	20.8	18.8	70.2	534.3
	Итого за день	620	20.8	18.8	70.2	534.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	28	21.7	77.3	617.7
	Итого за день	550	28	21.7	77.3	617.7
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	545	31.8	20.2	90.2	670.4
	Итого за день	545	31.8	20.2	90.2	670.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	210	26	6.5	18.5	236.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Фрукты свежие	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	620	33.1	7.8	81	527
	Итого за день	620	33.1	7.8	81	527
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	35.3	21	72.8	621.3
	Итого за день	550	35.3	21	72.8	621.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Фрукты свежие	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	585	17.4	13.9	79.3	511.5
	Итого за день	585	17.4	13.9	79.3	511.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	510	31.7	8.6	71.1	489.7

	Итого за день	510	31.7	8.6	71.1	489.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	640	25.9	13.4	87.4	574.8
	Итого за день	640	25.9	13.4	87.4	574.8